أنظمة إنقاص الوزن

فى رمضان



لو نفسك تخس



مسابقة شهر رمضان

رمضان 2017





تنويه

لو كنت تعانى من أى مشاكل صحية
(ضغط – سكر – قلب – غدة درقية)
رجاء عرض النظام على الطبيب المعالج قبل
البدء كى يتم الموافقة عليه
وهذا التنويه حرصاً من ادارة الصفحة عليكم
نشكركم


https://www.facebook.com/takhsesforever

خطة العمل خلال شهر رمضان

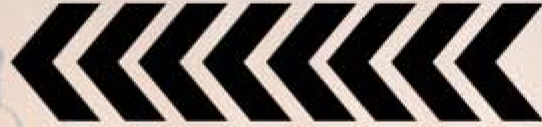
1. أنظمة إنقاص الوزن لجميع الأوزان
2. انظمة إنقاص الوزن للحامل والمرضع "يمكن لمريض الاليميا إتباع هذا النظام ايضاً"
3. نظام إنقاص الوزن للأطفال
4. نظام إنقاص الوزن لمرضى الكوليسترول المرتفع
5. نظام إنقاص الوزن لمرضى النقرس
6. نظام إنقاص الوزن لمرضى حساسية القمح
7. نظام إنقاص الوزن للنباتيين
8. نظام إنقاص الوزن لمرضى لصيام الساعات الطويلة
9. نظام التثبيت
10. نظام ما بعد التثبيت "المثبتون بعد الرجيم"





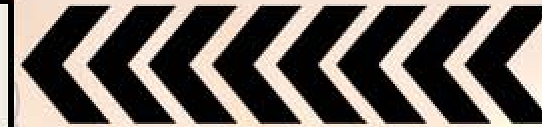
كيف أختار النظام المناسب خلال شهر رمضان

رجل أو سيدة السن أكثر من11 عاماً



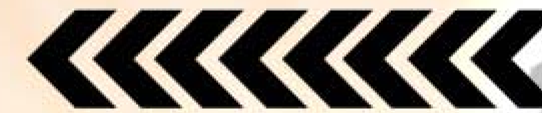
نظام جميع الأوزان

سيدة حامل أو مرضع



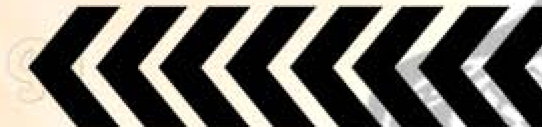
لظام الحوامل والمرضعات

طفل من سن 5 حتى11 عاماً



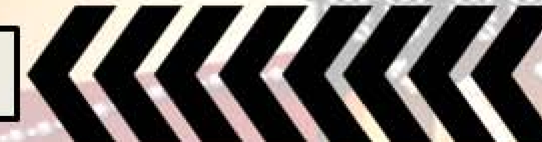
نظام الأطفال

رجل أو سيدة أكثر من11 عاماً "نباتى"



النظام النباتى

رجل أو سيدة ومريض كوليسترول مرتفع



نظام مرضى الكوليسترول

رجل أو سيدة ومريض لقرس



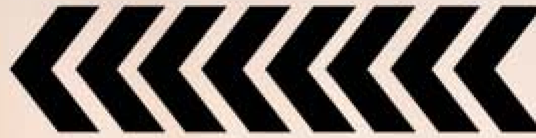
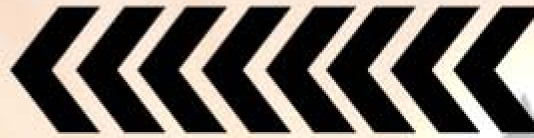
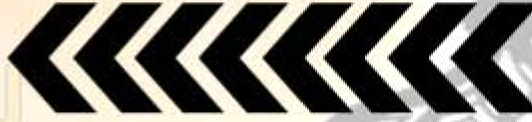
نظام مرضى النقرس





https://www.facebook.com/takhsesforever

كيف أختار النظام المناسب خلال شهر رمضان

رجل أو سيدة ومريض حساسية قمح		نظام حساسية القمح
رجل أو سيدة ويصوم ساعات طويلة أكثر من 20 ساعة		نظام الصيام الطويل
شخص يريد التثبيت مع بداية شهر رمضان		نظام التثبيت فى رمضان
شخص ثبت قبل رمضان		نظام المثبتون بعد الرجيم




https://www.facebook.com/takhsesforever

الخطة المقترحة لتناول الطعام فى رمضان

مع أذان المغرب ← تناول 3 تمرات + شوربة خضار ← بعد صلاة المغرب ← تناول كوب من الماء

↓

تناول طبق من سلطة الخضار ← تناول الوجبة الرئيسية ← بعد صلاة العشاء والتراويح

↓

تناول كوب من الكركدية أو الليمون أو كوب عرقسوس بـ سكر دايت او الوجبة السناكس ← بعد ساعة أو عند الشعور بالجوع ← تناول القتة أو الخيار بأى كمية

↓

النوم حتى السحور ← تناول وجبة السحور ← صلاة الفجر

ملاحظة:

يرجي شرب 8 أكواب ماء على الاقل فى الفترة مابين الفطار والسحور





https://www.facebook.com/takhsesforever

مقدمة

اليك ملف شهر رمضان الكريم الكامل والذى يحتوى على كافة التفاصيل ولجميع الحالات للكبار والصغار وللحوامل والمرضعات والنباتيين ومرضى الكوليسترول والنقرس وحساسية القمح وايضاً لمن يحب ان يثبت خلال الشهر الكريم أو لمن هم ثبتو وزنهم فيما قبل، فالملف يتضمن كافة الخطط وجميع الاحتمالات حتى تنعم بحياة صحية وايضاً جسم رشيق ورائع .

خالص التحية

فريق عمل صفحة

لو نفسك تخس





https://www.facebook.com/takhsesforever

تعليمات نظام شهر رمضان

1.يمكنك الافطار بثلاث تمرات بعد المغرب وتناول وجبة الافطار بفترة سواء بعد اداء صلاة المغرب او اي وقت تحبه



2.يمكنك تناول كوب واحد فقط عرقسوس او كركديه بسكر دايت في اى وقت بين الافطار والسحور

3.حاول ان تشرب ماء كثيرا بين الافطار والسحور

4.يمكنك ان تمشي اي وقت تريده قدر استطاعتك

5.لايمكنك تناول التمر الهندى او قمر الدين او اي شئ ممنوع خلال ايام الدايت ويمكنك تناولهم فقط يوم وجبة الإفطار المفتوح

6.تنسيق العزومات مع مواعيد الوجبات المفتوحه المرفق مع النظام

7. عدم التعرض للشمس بشكل مباشر والحرص على دهان الجسم بالكريمات المرطبة

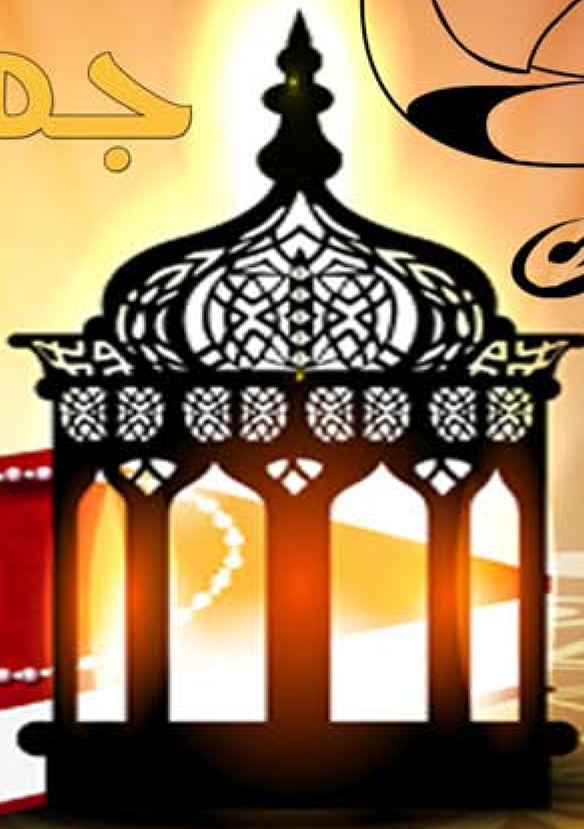
8. تأخير السحور قدر المستطاع ويفضل قبل الفجر مباشرا حتى يعتقد الجسم انها وجبة فطار ويكون الحرق اكثر قوة (سنة الرسول صل الله عليه وسلم)

9.الوجبة المفتوحة تتناول بها كل شئ تحبه ولكن قدر استطاعتك وتكون خلال ساعة واحده (أكلك وحلوياتك) وينصح بتناول كوب عصير برتقال بعدها



نظام جميع الأوزان







شرح النظام



ستجد 4 أنظمة سيتم التبديل بينهم خلال الشهر الكريم والانظمة سهلة وجميلة ومريحة بشكل كبير ونأخذ فى الاعتبار طبيعة الجو الحار لذلك تجد النظام به وجبة افطار مفتوحة كل ثلاث ايام ، وذلك كي يجعل الجسم قوى وايضا ينقص وزنه بشكل صحى وسليم ، ولذلك ننصح بإتباع انظمة شهر رمضان خلال الصيام ولا تتبع انظمة الصفحة العادية حتى لا ترهق الجسم ، اما السيدات اثناء فترة الدورة الشهرية يمكنها تقسيم وجبة السحور الى نصفين وتناول جزء منها كإفطار صباحاً وعشاء مساء أو إتباع الانظمة التقليدية للصفحة فى تلك الفترة من أى نظام تشاء ، وستجد جدول العمل يوم بيوم خلال الشهر الكريم ، كل ما عليك هو الالتزام لأن شهر رمضان من اقوى الايام التى تستطيع فيها انقاص وزنك ، كل عام وانتم بخير

تعليمات النظام



1. تناول الماء بشكل منتظم من 8 لـ 12 كوب توزع بين الفطار والسحور
2. ممارسة الرياضة وخصوصاً المشي بشكل منتظم أكثر من 30 دقيقة بشكل متصل 3 مرات في الاسبوع علي الاقل (المشى السريع هو الافضل على الاطلاق) فى أى وقت تشاء
3. دائما نوع في تناول الفاكهة بمعنى الا تركز علي نوع واحد للحصول على كل العناصر الهامة .
4. تناول السحور قبل الفجر مباشراً مما يترجم عند الجسم على انه وجبة إفطار وبالتالى يعطى فرصة كبيرة للحرق طوال اليوم .
5. عدم الافراط فى تناول ملح الطعام واستخدام الليمون لضبط الطعام.
6. الابتعاد عن التوتر والقلق والذي يؤثر بشكل كبير على اضطراب الهرمونات فى الجسم ومنها هرمون الحرق
7. 13. تناول الخضروات الطازجة والتى تساعدك كثيراً على الشبع وايضاً إعطائك العناصر الهامة والتى تساعد الجسم على زيادة معدلا ت الحرق وتنظيم حركة الهضم .
8. مضغ الطعام جيداً مما يساعد على تحسين عملية الهضم والإمتصاص
9. دائما لتناول الفواكه التى تحتوى على الالياف العالية والتى تشعرنا بالشبع.



https://www.facebook.com/takhsesforever

السناكس المفيدة



كمية مفتوحة


خيار


جرجير


خس


قتة

مشروبات متاحة (مرتين بحد أقصى خلال اليوم)


ليمون


كركدية


قرفة


ينسون


زنجبيل


نعناع


شاى أخضر


قهوة خضراء

كميات محددة


2 ثمرة طماطم


2 ثمرة جزر


2 ثمرة بصل


ثمرة بذنجان



الممنوعات

أثناء ايام النظام الصحى



1. المياة الغازية و مشروب الشعير والبيرة والمشروبات الكحولية
3. البطاطا و البطاطس المقلية والشيبس والخبز الأبيض بجميع ألواعه والمخبوزات من الدقيق الأبيض والذرة المشوى أو المسلوق.
5. اللحوم المصنعة (البسطرمة – اللانشون – السوسيس- السجق)
6. الجبن الرومى والجبن المطبوخ (بجميع الواعها حتى اللايت منها)
7. البلح (الاحمر والاسود والاصفر) و التين البرشومى و العنب والمانجو والقصب والكاكا , والافوكادو وفاكهة القشطة
8. القلقاس والبسلة والبنجر والفاصوليا البيضاء والحمراء والترمس والحمص واللوبيا ,
9. المخللات واللب بجميع ألواعه (الابيض والاسمر والسورى) والسودانى والمكسرات بجميع الواعها و جميع الواع الحلويات شرقية وغربية و اللبان (الذي يحتوي علي السكر) .
10. الطيور (البط والأوز والحمام) و الكبدة بجميع ألواعها والقوالص والكلاوى .
11. الكباب والكفتة التى تحتوى على الكثير من الدسم وخصوصاً التى تباع فى المحلات ، اللحم الضالى ،والكبد والكلاوى.
12. مبيضات المشروبات وايضاً المشروبات الجاهزة التى تحتوى على مبيضات.



نظام 1



الإفطار (شربة خضار- نشويات– بروتين – خضار)

شوربه خضار+ 3 تمرات

نشويات (إختار بند واحد فقط)

9 ملاعق كبيرة ارز او مكرولة مسلوقة بدون سمن او زيت
أو3 ملاعق كبيرة ارز او مكرولة مطبوخين بشكل عادى
أو4 ملاعق فريكه
أو2 توست بلى
أو ربع رغيف بلدى أو رغيف سن

بروتين (إختار بند واحد فقط)

لصف فرخة أو 2 شريحة لحم بقري أو جاموسي أو بتلو
(مسلوقة او مشوية أو صيلية فى الفرن بدون زيوت او دهون)
أو 3 سمكات بلطى أو 2 سمكة بورى (مشوية أو صيلية بدون زيوت)
أو 2 بيضة مسلوقة أو علبة تونة مصفاه من الزيت أو صدر أرلب
أو 350 جرام كفتة (مصنوعة فى المنزل بدون دهون)
أو 350 جرام جمبرى (مشوى أو طاجن بدون زيوت أو سمن)
أو 2 قطعة جبنة قريش أو 125 جرام جبنة قليلة الدسم

الخضار

سلطة خضراء
+خضار لي فى لى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية
(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبالخ -بروكلى)

سناكس (بين الإفطار والسحور)

ثمرة فاكهة + (كوب حليب خالى الدسم)
(برتقالة – 1/2 موزة – تفاحة – كيوي -كمثرى)

السحور (إختار بند واحد فقط)

2 توست بنى + 1/4 كيلو جبنة بيضاء ملح خفيف أو لايت أوفيتا لايت أو قريش +شاي بحليب +ثمرة فاكهه
أو 2 توست بنى +2 بيضة مسلوقة أو أومليت بدون زيت + ثمرة فاكهه
أو رغيف خبز سن + 9 ملاعق فول بملعقة زيت زيتون + شاي بحليب + ثمرة فاكهه
أو 4 ملاعق كورن فليكس + كوب حليب خالى الدسم + ثمرة فاكهه
أو 2 علبة زبادى لايت أو ¼ لبن رايب لايت + ثمرة فاكهة



نظام 2



الإفطار (شوربه خضار – بروتين – خضار)

شوربه خضار+ 3 تمرات

بروتين (إختار بند واحد فقط)

لصف فرخة أو 2 شريحة لحم بقري أو جاموسي أو بتلو
(مسلوقة او مشوية أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)
أو 3 سمكات بلطى أو 2 سمكة بورى (مشوية أو صينية بدون زيوت)
أو 2 بيضة مسلوقة أو علبة تولة مصفاه من الايت أو صدر أرلب
أو 350 جرام كفتة (مصنوعة فى المنزل بدون دهون)
أو 350 جرام جمبرى (مشوى أو طاجن بدون زيوت أو سمن)
أو 2 قطعة جبنة قريش أو 125 جرام جبنة قليلة الدسم

الخضار

سلطة خضراء
+خضار لي فى لى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية
(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبالخ -بروكلى)

سناكس (بين الإفطار والسحور)

ثمرة فاكهة + (كوب حليب خالى الدسم)
(برتقالة – 1/2 موزة – تفاحة – كيوي – جوافة -كمثرى)

السحور (إختار بند واحد فقط)

2 توست بنى + 1/4 كيلو جبنة بيضاء ملح خفيف أو لايت أوفيتا لايت أو قريش +شاي بحليب +ثمرة فاكهة
أو 2 توست بنى +2 بيضة مسلوقة أو أومليت بدون زيت +ثمرة فاكهة
أو رغيف خبز سن + 9 ملاعق فول بملعقة زيت زيتون + شاي بحليب +ثمرة فاكهة
أو 4 ملاعق كورن فليكس + كوب حليب خالى الدسم+ثمرة فاكهة
أو 2 علبة زبادى لايت أو ¼ لبن رايب لايت +ثمرة فاكهة

ملاحظة:
ممنوع تناول النشويات في وجبة الإفطار

نظام 3



الإفطار (شوربه خضار – بروتين – خضار)

شوربه خضار+3 تمرات

بروتين (إختار بند واحد فقط)

لصف فرخة أو 2 شريحة لحم بقري أو جاموسي أو بتلو
(مسلوقة او مشوية أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)
أو 3 سمكات بلطى أو 2 سمكة بورى (مشوية أو صينية بدون زيوت)
أو 2 بيضة مسلوقة أو علبة تولة مصفاه من الايت أو صدر أرلب
أو 350 جرام كفتة (مصنوعة فى المنزل بدون دهون)
أو 350 جرام جمبرى (مشوى أو طاجن بدون زيوت أو سمن)
أو 2 قطعة جبنة قريش أو 125 جرام جبنة قليلة الدسم

الخضار

سلطة خضراء
+خضار لي فى لى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية
(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ -بروكلى)

سناكس (بين الإفطار والسحور)

ثمرة فاكهة + (كوب حليب خالى الدسم)
(برتقالة – 1/2 موزة – تفاحة – كيوي – جوافة -كمثرى)

ملاحظة:
ممنوع تناول النشويات في هذا النظام

السحور (إختار بند واحد فقط)

1/4 كيلو جبنة بيضاء ملح خفيف أو لايت أوفيتا لايت أو قريش +شاي بحليب +ثمرة فاكهة
أو 2 بيضة مسلوقة أو أومليت بدون زيت +ثمرة فاكهة
أو 9 ملاعق فول بملعقة زيت زيتون + شاي بحليب+ثمرة فاكهة
أو 2 علبة زبادى لايت أو ¼ لبن رايب لايت+ثمرة فاكهة

نظام 4



الإفطار (شوربه خضار – بروتين – خضار)

شوربه خضار+ 3 تمرات

بروتين (إختار بند واحد فقط)

3 سمكات بلطى متوسط الحجم مشوي او صينية فى الفرن بدون زيت

أو 2 علبة تونة مصفاة من الزيت

أو صدور فراخ بأى كمية

الخضار

سلطة خضراء

+خضار ني فى لى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبالخ -بروكلى)

سناكس (بين الإفطار والسحور)

(كوب حليب خالى الدسم)

السحور (إختار بند واحد فقط)

1/4 كيلو جبنة بيضاء ملح خفيف أو لايت أوفيتا لايت أو قريش +شاي بحليب+ثمرة فاكهة

أو 2 بيضة مسلوقة أو أومليت بدون زيت+ثمرة فاكهة

أو 9 ملاعق فول بملعقة زيت زيتون + شاي بحليب+ثمرة فاكهة

أو 2 علبة زبادى لايت أو ¼ لبن رايب لايت+ثمرة فاكهة

ملاحظة:
ممنوع تناول النشويات في هذا النظام



جدول العمل خلال أيام رمضان









جدول العمل خلال شهر رمضان

اليوم	السحور	الإفطار
1 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
2 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
3 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
4 رمضان	نظام رقم 1	نظام رقم 1
5 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
6 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
7 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
8 رمضان	نظام رقم 2	نظام رقم 2
9 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
10 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3



خطة العمل كاملة خلال رمضان

اليوم	السحور	الإفطار
11 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
12 رمضان	نظام رقم 1	نظام رقم 1
13 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
14 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
15 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
16 رمضان	نظام رقم 2	نظام رقم 2
17 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
18 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
19 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
20 رمضان	نظام رقم 1	نظام رقم 1

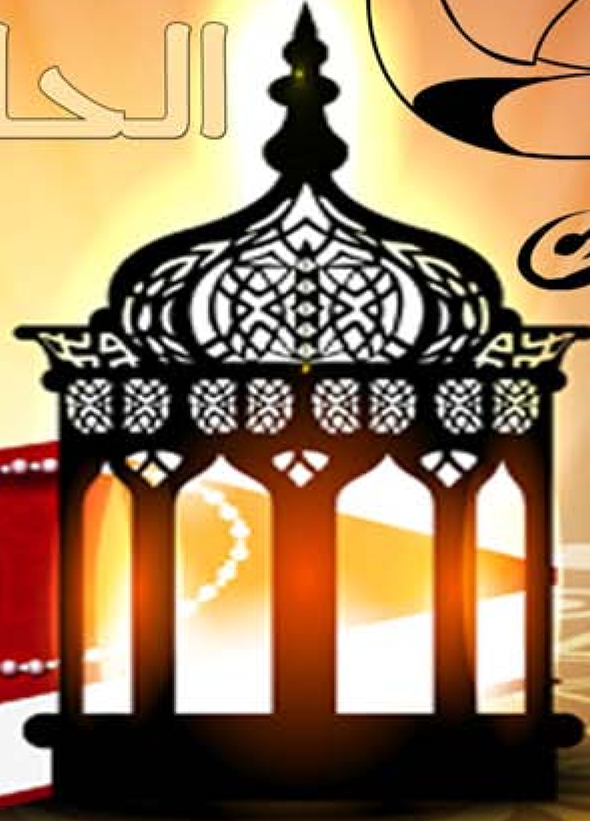


خطة العمل كاملة خلال رمضان

اليوم	السحور	الإفطار
21 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
22 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
23 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
24 رمضان	نظام رقم 2	نظام رقم 2
25 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
26 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
27 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
28 رمضان	نظام رقم 2	نظام رقم 2
29 رمضان	نظام رقم 1	نظام رقم 1
30رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة

نظام
الحامل والمرضع









نظام 1

الإفطار (نشويات– بروتين – خضار)

شوربه خضار+3 تمرات

نشويات (إختار بند واحد فقط)

9 ملاعق كبيرة ارز او مكرولة مسلوقة بدون سمن او زيت
أو3 ملاعق كبيرة ارز او مكرولة مطبوخين بشكل عادى
أو4 ملاعق فريكه
أو2 توست بنى
أو ربع رغيف بلدى أو رغيف سن

بروتين (إختار بند واحد فقط)

نصف فرخة أو2 شريحة لحم بقري أو جاموسي أو بتلو
(مسلوقة او مشوية أو صيلية فى الفرن بدون زيوت او دهون)
أو 3 سمكات بلطى أو2 سمكة بورى (مشوية أو صيلية بدون زيوت)
أو2 بيضة مسلوقة أو علبة تولة مصفاه من الزيت أو صدر أرلب
أو350 جرام كفلة (مصنوعة فى المنزل بدون دهون)
أو350 جرام جمبرى (مشوى أو طاجن بدون زيوت أو سمن)
أو2 قطعة جبنة قريش أو125 جرام جبنة قليلة الدسم

الخضار

طبق سلطة خضراء + خضار مطبوخ بدون زيت او سمنة بأى كمية
او4 ملاعق خضار مسبك

سناك (بين الإفطار والسحور)

ثمرة فاكهة + كوب حليب خالي الدسم
(برتقالة – 1/2 موزة – تفاحة – كيوي -كمثرى)

سناك (عند الجوع)

كوب حليب خالى الدسم+3 حبات فاكهه مجففه

السحور (إختار بند واحد فقط)

2 توست بنى + 1/4 كيلو جبنة بيضاء ملح خفيف أو لايت أوفيتا لايت أو قريش +حليب +ثمرة فاكهه
أو2 توست بنى +2 بيضة مسلوقة أو أومليت بدون زيت +ثمرة فاكهه
أو رغيف خبز سن + 9 ملاعق فول بملعقة زيت زيتون + حليب +ثمرة فاكهه
أو4 ملاعق كورن فليكس + كوب حليب خالى الدسم +ثمرة فاكهه
أو2 علبة زبادى لايت أو¼ لبن رايب لايت +ثمرة فاكهة





نظام 2

الإفطار (نشويات– بروتين – خضار)

شوربه خضار+ 3 تمرات

نشويات (إختار بند واحد فقط)

6 ملاعق كبيرة ارز او مكرولة مسلوقة بدون سمن او زيت
أو3 ملاعق كبيرة ارز او مكرولة مطبوخين بشكل عادى
أو4 ملاعق فريكه
أو2 توست بنى
أو ربع رغيف بلدى أو رغيف سن

بروتين (إختار بند واحد فقط)

لصف فرخة أو2 شريحة لحم بقري أو جاموسي أو بتلو
(مسلوقة او مشوية أو صيلية فى الفرن بدون زيوت او دهون)
أو 3 سمكات بلطى أو2 سمكة بورى (مشوية أو صيلية بدون زيوت)
أو2 بيضة مسلوقة أو علبة تولة مصفاه من الزيت أو صدر أرلب
أو350 جرام كفلتة (مصنوعة فى المنزل بدون دهون)
أو350 جرام جمبرى (مشوى أو طاجن بدون زيوت أو سمن)
أو2 قطعة جبنة قريش أو125 جرام جبنة قليلة الدسم

الخضار

طبق سلطة خضراء + خضار مطبوخ بدون زيت او سملة بأى كمية
او4 ملاعق خضار مسبك

سناك (بين الإفطار والسحور)

ثمرة فاكهة + كوب حليب خالي الدسم
(برتقالة – 1/2 موزة – تفاحة – كيوي -كمثرى)

سناك (عند الجوع)

سلطة خضراء + زبادي+ 3 حبات لوز

السحور (إختار بند واحد فقط)

1/4 كيلو جبنة بيضاء ملح خفيف أو لايت أوفيتا لايت أو قريش +حليب+ توست بنى + ثمرة فاكهة
أو2 بيضة مسلوقة أو أومليت بدون زيت + ثمرة فاكهة+ حليب+ توست بنى
أو9 ملاعق فول بملعقة زيت زيتون + حليب+ثمرة فاكهة +توست بنى
أو2 علبة زبادى لايت أو ¼ لبن رايب لايت+ثمرة فاكهة +توست بنى





نظام 3

الإفطار (مشروب - نشويات– بروتين – خضار)

شوربه خضار+3 تمرات

نشويات (إختار بند واحد فقط)

4 ملاعق كبيرة ارز او مكرولة مسلوقة بدون سمن او زيت
أو3 ملاعق كبيرة ارز او مكرولة مطبوخين بشكل عادى
أو4 ملاعق فريكه
أو2 توست بنى
أو ربع رغيف بلدى أو رغيف سن

بروتين (إختار بند واحد فقط)

نصف فرخة أو2 شريحة لحم بقري أو جاموسي أو بتلو
(مسلوقة او مشوية أو صيلية فى الفرن بدون زيوت او دهون)
أو 3 سمكات بلطى أو2 سمكة بورى (مشوية أو صيلية بدون زيوت)
أو2 بيضة مسلوقة أو علبة تونة مصفاه من الزيت أو صدر أرلب
أو350 جرام كفتة (مصنوعة فى المنزل بدون دهون)
أو350 جرام جمبرى (مشوى أو طاجن بدون زيوت أو سمن)
أو2 قطعة جبنة قريش أو125 جرام جبنة قليلة الدسم

الخضار

طبق سلطة خضراء + خضار مطبوخ بدون زيت او سملة بأى كمية
او4 ملاعق خضار مسبك

سناك (بين الإفطار والسحور)

ثمرة فاكهة + كوب حليب خالي الدسم
(برتقالة – 1/2 موزة – تفاحة – كيوي -كمثرى)

سناك (عند الجوع)

مكعب شيكولاته دارك
+ كوب حليب خالى الدسم + ½ ملعقة كاكاو خام + ثمرة فاكهة

السحور (إختار بند واحد فقط)

1توست بنى + 1/4 كيلو جبنة بيضاء ملح خفيف أو لايت أوفيتا لايت أو قريش +ثمرة فاكهه
أو1 توست بنى +2 بيضة مسلوقة أو أومليت بدون زيت +ثمرة فاكهه
أو رغيف خبز سن + 9 ملاعق فول بملعقة زيت زيتون +ثمرة فاكهه
أو 4 ملاعق كورن فليكس + كوب حليب خالى الدسم +ثمرة فاكهه
أو2 علبة زبادى لايت أو ¼ لبن رايب لايت +ثمرة فاكهة



نظام 4

الإفطار (نشويات– بروتين – خضار)

شوربه خضار+ 3 تمرات

نشويات (إختار بند واحد فقط)

4 ملاعق كبيرة ارز او مكرونة مسلوقة بدون سمن او زيت
أو3 ملاعق كبيرة ارز او مكرونة مطبوخين بشكل عادى
أو4 ملاعق فريكه
أو2 توست بلى
أو ربع رغيف بلدى أو رغيف سن

بروتين (إختار بند واحد فقط)

نصف فرخة أو2 شريحة لحم بقري أو جاموسي أو بتلو
(مسلوقة او مشوية أو صيلية فى الفرن بدون زيوت او دهون)
أو 3 سمكات بلطى أو2 سمكة بورى (مشوية أو صيلية بدون زيوت)
أو2 بيضة مسلوقة أو علبة تونة مصفاه من الزيت أو صدر أرلب
أو350 جرام كفتة (مصنوعة فى المنزل بدون دهون)
أو350 جرام جمبرى (مشوى أو طاجن بدون زيوت أو سمن)
أو2 قطعة جبنة قريش أو125 جرام جبنة قليلة الدسم

الخضار

طبق سلطة خضراء + خضار مطبوخ بدون زيت او سمنة بأى كمية
او4 ملاعق خضار مسبك

سناك (بين الإفطار والسحور)

ثمرة فاكهة + كوب حليب خالي الدسم
(برتقالة –1/2موزة – تفاحة – كيوي -كمثرى)

سناك (عند الجوع)

سلطة خضراء + زبادي +ثمرة فاكهة

السحور (إختار بند واحد فقط)

1توست بنى + 1/4 كيلو جبنة بيضاء ملح خفيف أو لايت أوفيتا لايت أو قريش +ثمرة فاكهه
أو1 توست بنى +2 بيضة مسلوقة أو أومليت بدون زيت +ثمرة فاكهه
أو رغيف خبز سن + 9 ملاعق فول بملعقة زيت زيتون +ثمرة فاكهه
أو4 ملاعق كورن فليكس + كوب حليب خالى الدسم +ثمرة فاكهه
أو2 علبة زبادى لايت أو¼ لبن رايب لايت +ثمرة فاكهة



جدول العمل
خلال أيام
رمضان







خطة العمل كاملة خلال رمضان

اليوم	السحور	الإفطار
١ رمضان	نظام رقم ١	وجبة مفتوحة
2 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
3 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
4 رمضان	نظام رقم ١	نظام رقم ١
5 رمضان	نظام رقم ١	وجبة مفتوحة
6 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
7 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
8 رمضان	نظام رقم 2	نظام رقم 2
٩ رمضان	نظام رقم ١	وجبة مفتوحة
١0رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3



خطة العمل كاملة خلال رمضان

اليوم	السحور	الإفطار
11 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
12 رمضان	نظام رقم 1	نظام رقم 1
13 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
14 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
15 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
16 رمضان	نظام رقم 2	نظام رقم 2
17 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
18 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
19 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
20 رمضان	نظام رقم 1	نظام رقم 1



خطة العمل كاملة خلال رمضان

اليوم	السحور	الإفطار
21 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
22 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
23 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
24 رمضان	نظام رقم 2	نظام رقم 2
25 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
26 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
27 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
28 رمضان	نظام رقم 2	نظام رقم 2
29 رمضان	نظام رقم 1	نظام رقم 1
30رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة

نظام الأطفال









نظام الأطفال

الإفطار (مشروب - نشويات– بروتين – خضار)

شوربه خضار+ 3 تمرات

1. نشويات (إختار بند واحد فقط)

9 ملاعق كبيرة ارز او مكرولة مسلوقة بدون سمن او زيت
أو3 ملاعق كبيرة ارز او مكرولة مطبوخين بشكل عادى
أو4 ملاعق فريكه
أو2 توست بنى
أو ربع رغيف بلدى أو رغيف سن

بروتين (إختار بند واحد فقط)

نصف فرخة أو2 شريحة لحم بقري أو جاموسي أو بتلو
(مسلوقة او مشوية أو صيلية فى الفرن بدون زيوت او دهون)
أو 3 سمكات بلطى أو2 سمكة بورى (مشوية أو صيلية بدون زيوت)
أو2 بيضة مسلوقة أو علبة تونة مصفاه من الزيت أو صدر أرلب
أو 350 جرام كفتة (مصنوعة فى المنزل بدون دهون)
أو 350 جرام جمبرى (مشوى أو طاجن بدون زيوت أو سمن)
أو2 قطعة جبنة قريش أو 125 جرام جبنة قليلة الدسم

الخضار

طبق سلطة خضراء + خضار مطبوخ بدون زيت او سملة بأى كمية
او4 ملاعق خضار مسبك

سناكس (بين الإفطار والسحور)

ثمرة فاكهة + كوب حليب كامل الدسم او قليل الدسم
(برتقالة – 1/2 موزة – تفاحة – كيوي -كمثرى)

السحور (إختار بند واحد فقط)

2 توست بنى + 1/4 كيلو جبنة بيضاء ملح خفيف أو لايت أوفيتا لايت أو قريش + ثمرة فاكهه
أو2 توست بنى +2 بيضة مسلوقة أو أومليت بدون زيت + ثمرة فاكهه
أو رغيف خبز سن + 9 ملاعق فول بملعقة زيت زيتون + ثمرة فاكهه
أو 4 ملاعق كورن فليكس + كوب حليب خالى الدسم + ثمرة فاكهه
أو2 علبة زبادى لايت أو ¼ لبن رايب لايت + ثمرة فاكهة

ملحوظة

يسمح بـ ملعقة صغيرة يوميا عسل
ويسمح بتناول كوب لبن كامل الدسم يوميا او قليل الدسم
يمكنك تناول الخيار والخس والفاكهة بين الوجبات كاسناكس





التعليمات

1. يمكن تناول كوب لبن كامل الدسم يوميا
2. يمكن تناول العصائر الفريش او الفاكهة بين الوجبات
3. يمكن تناول ملعقة ونصف سكر عادي يوميا
4. المشي والحركة من ساعة الى ساعة ونصف يوميا
5. منع تناول الطعام بعد الساعة الـ 9 مساء
6. عدم النوم على البطن الذي يؤدي الى تعريض المعدة
7. تناول الخضروات الطازجة دائما
8. تزيين الاكل للطفل لتشجيعه على الطعام
9. للطفل وجبة إفطار مفتوحة بعد كل ثلاث أيام دايت (تأكل فيها ماتشاء خلال ساعة)





الممنوعات

أثناء ايام النظام الصحى

1.المياة الغازية ، مشروب الشعير ،

3. البطاطا ، البطاطس المقلية ، الشيبس ، الخبز الأبيض بجميع أنواعه ، المخبوزات من الدقيق الأبيض والذرة المشوى أو المسلوق.

5. اللحوم المصنعة (البسطرمة – اللانشون – السوسيس- السجق)

6.الجبن الرومى والجبن المطبوخ (بجميع انواعها حتى اللايت منها)

، 7. البلح (الاحمر والاسود والاصفر) و التين البرشومى ، العنب ، المانجو ، القصب ، الكاكا ، الافوكادو وفاكهة القشطة

، 8. القلقاس ، البزيلاء ، البنجر ، الفاصوليا البيضاء والحمراء ، الترمس ، الحمص واللوبيا

9.المخللات واللب بجميع أنواعه (الابيض والاسمر والسورى) والسودانى والمكسرات بجميع انواعها و جميع انواع الحلويات شرقية وغربيةو اللبان (الذي يحتوي علي السكر) .

10. الطيور (البط والأوز والحمام) و الكبدة بجميع أنواعها والقوانص والكلاوى .

11.الكباب والكفتة التى تحتوى على الكثير من الدسم وخصوصاً التى تباع فى المحلات ، اللحم الضانى ، والكبد والكلاوى.

12.مبيضات المشروبات وايضاً المشروبات الجاهزة التى تحتوى على مبيضات.



جدول العمل خلال أيام رمضان









خطة العمل كاملة خلال رمضان

اليوم	السحور	الإفطار
1 رمضان	نظام الأطفال	وجبة مفتوحة
2 رمضان	نظام الأطفال	نظام الأطفال
3 رمضان	نظام الأطفال	نظام الأطفال
4 رمضان	نظام الأطفال	نظام الأطفال
5 رمضان	نظام الأطفال	وجبة مفتوحة
6 رمضان	نظام الأطفال	نظام الأطفال
7 رمضان	نظام الأطفال	نظام الأطفال
8 رمضان	نظام الأطفال	نظام الأطفال
9 رمضان	نظام الأطفال	وجبة مفتوحة
10رمضان	نظام الأطفال	نظام الأطفال



خطة العمل كاملة خلال رمضان

اليوم	السحور	الإفطار
11 رمضان	نظام الأطفال	نظام الأطفال
12 رمضان	نظام الأطفال	نظام الأطفال
13 رمضان	نظام الأطفال	وجبة مفتوحة
14 رمضان	نظام الأطفال	نظام الأطفال
15 رمضان	نظام الأطفال	نظام الأطفال
16 رمضان	نظام الأطفال	نظام الأطفال
17 رمضان	نظام الأطفال	وجبة مفتوحة
18 رمضان	نظام الأطفال	نظام الأطفال
19 رمضان	نظام الأطفال	نظام الأطفال
20 رمضان	نظام الأطفال	نظام الأطفال



خطة العمل كاملة خلال رمضان

اليوم	السحور	الإفطار
21 رمضان	نظام الأطفال	وجبة مفتوحة
22 رمضان	نظام الأطفال	نظام الأطفال
23 رمضان	نظام الأطفال	نظام الأطفال
24 رمضان	نظام الأطفال	نظام الأطفال
25 رمضان	نظام الأطفال	وجبة مفتوحة
26 رمضان	نظام الأطفال	نظام الأطفال
27 رمضان	نظام الأطفال	نظام الأطفال
28 رمضان	نظام الأطفال	نظام الأطفال
29 رمضان	نظام الأطفال	نظام الأطفال
30رمضان	نظام الأطفال	وجبة مفتوحة

نظام
مرضى
الكوليسترول









شرح النظام

ستجد 4 أنظمة سيتم التبديل بينهم خلال الشهر الكريم والانظمة سهلة وجميلة ومريحة بشكل كبير ونأخذ فى الاعتبار طبيعة الجو الحار لذلك تجد النظام به وجبة افطار مفتوحة كل ثلاث ايام ، وذلك كي يجعل الجسم قوى وايضا ينقص وزنه بشكل صحى وسليم ، ولذلك ننصح بإتباع انظمة شهر رمضان خلال الصيام ولا تتبع انظمة الصفحة العادية حتى لا ترهق الجسم ، اما السيدات اثناء فترة الدورة الشهرية يمكنها تقسيم وجبة السحور الى نصفين وتناول جزء منها كإفطار صباحاً وعشاء مساء أو إتباع الانظمة التقليدية للصفحة فى تلك الفترة من أى نظام تشاء ، وستجد جدول العمل يوم بيوم خلال الشهر الكريم ، كل ما عليك هو الالتزام لأن شهر رمضان من اقوى الايام التى تستطيع فيها انقاص وزنك ، كل عام وانتم بخير



تعليمات النظام

1.تناول الماء بشكل منتظم من 8 لـ 12 كوب توزع بين الفطار والسحور
2.ممارسة الرياضة وخصوصاً المشي بشكل منتظم أكثر من 30 دقيقة بشكل متصل 3 مرات في الاسبوع علي الاقل(المشى السريع هو الافضل على الاطلاق)فى أى وقت تشاء
3.دائما نوع في تناول الفاكهة بمعنى الا تركز علي نوع واحد للحصول على كل العناصر الهامة .
4.تناول السحور قبل الفجر مباشراً مما يترجم عند الجسم على انه وجبة إفطار وبالتالى يعطى فرصة كبيرة للحرق طوال اليوم .
5.عدم الافراط فى تناول ملح الطعام واستخدام الليمون لضبط الطعام.
6. الابتعاد عن التوتر والقلق والذي يؤثر بشكل كبير على اضطراب الهرمونات فى الجسم ومنها هرمون الحرق
7. 13.تناول الخضروات الطازجة والتى تساعدك كثيراً على الشبع وايضاً إعطائك العناصر الهامة والتى تساعد الجسم على زيادة معدلا ت الحرق وتنظيم حركة الهضم .
8. مضغ الطعام جيداً مما يساعد على تحسين عملية الهضم والإمتصاص
9.دائما لتناول الفواكه التى تحتوى على الالياف العالية والتى تشعرنا بالشبع.


https://www.facebook.com/takhsesforever



الممنوعات

أثناء ايام النظام الصحى

1.المياة الغازية و مشروب الشعير والبيرة والمشروبات الكحولية

2. البطاطا و البطاطس المقلية والشيبس والخبز الأبيض بجميع أنواعه والمخبوزات من الدقيق الأبيض والذرة المشوى أو المسلوق.

3. البلح (الاحمر والاسود والاصفر) و التين البرشومى و العنب والمانجو والقصب , والكاكا والافوكادو وفاكهة القشطة

4. القلقاس والبسلة والبنجر والفاصوليا البيضاء والحمراء والترمس واللوبيا ,

5.المخللات واللب بجميع أنواعه (الابيض والاسمر)

6.جميع انواع الحلويات شرقية وغربيةو اللبان (الذي يحتوي علي السكر) .

7.مبيضات المشروبات وايضاً المشروبات الجاهزة التى تحتوى على مبيضات.



https://www.facebook.com/takhsesforever

السناكس المفيدة



كمية مفتوحة


خيار


جرجير


خس


قتة

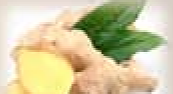
مشروبات متاحة (مرتين بحد أقصى خلال اليوم)


ليمون


كركدية


قرفة


ينسون


زلجبيل


نعناع


شاى أخضر


قهوة خضراء

كميات محددة

لو نفسك تخس


2 ثمرة طماطم


2 ثمرة جزر


2 ثمرة بصل


ثمرة بذلجان









https://www.facebook.com/takhsesforever



نظام 1

الإفطار (شربة خضار- نشويات– بروتين – خضار)

شوربه خضار+3 تمرات

نشويات (إختار بند واحد فقط)

9 ملاعق كبيرة ارز او مكرولة مسلوقة بدون سمن او زيت
أو3 ملاعق كبيرة ارز او مكرولة مطبوخين بشكل عادى
أو4 ملاعق فريكه او برغل أو2 توست بلى أو رغيف خبز سن
أو ربع رغيف خبز بلدى

بروتين (إختار بند واحد فقط)

كوب عدس متوسط الحجم بدون سمن أو زيت
أو طبق مشروم متوسط الحجم بدون سمن أو زيت
أو طبق فول متوسط الحجم بدون سمن أو زيت
أو5 ملاعق كبيرة شوفان
أو3 سمكات بلطى متوسطة مشوى بدون دهون
أو علبة تونة مصفاه من الزيت

الخضار

سلطة خضراء
+خضار لي فى لى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية
(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبالخ -بروكلى)

سناكس (بين الإفطار والسحور)

ثمرة فاكهة
(برتقالة – 1/2 موزة – تفاحة – كيوي -كمثرى)

السحور (إختار بند واحد فقط)

9 ملاعق فول بدون زيت أو سمنة + ملعقة زيت زيتون + ربع رغيف بلدى + ثمرة فاكهة
أو 3 ملاعق شوفان + كوب حليب صويا + ثمرة فاكهة
أو 4 ملاعق بليلة + كوب حليب صويا + ثمرة فاكهة
أو 4 ملاعق كورن فليكس بدون سكر+ كوب حليب صويا + ثمرة فاكهة



نظام 2

الإفطار (شوربه خضار – بروتين – خضار)

شوربه خضار+ 3 تمرات

بروتين (إختار بند واحد فقط)

كوب عدس متوسط الحجم بدون سمن أو زيت
أو طبق مشروم متوسط الحجم بدون سمن أو زيت
أو طبق فول متوسط الحجم بدون سمن أو زيت
أو 5 ملاعق كبيرة شوفان
أو 3 سمكات بلطى متوسطة مشوى بدون دهون
أو علبة تونة مصفاه من الزيت

الخضار

سلطة خضراء
+خضار لي فى لى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية
(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ -بروكلى)

سناكس (بين الإفطار والسحور)

ثمرة فاكهة
(برتقالة – 1/2 موزة – تفاحة – كيوي – جوافة -كمثرى)

ملاحظة:
ممنوع تناول النشويات في وجبة الإفطار

السحور (إختار بند واحد فقط)

9 ملاعق فول بدون زيت أو سمنة + ملعقة زيت زيتون + ربع رغيف بلدى + ثمرة فاكهة
أو 3 ملاعق شوفان + كوب حليب صويا + ثمرة فاكهة
أو 4 ملاعق بليلة + كوب حليب صويا + ثمرة فاكهة
أو 4 ملاعق كورن فليكس بدون سكر+ كوب حليب صويا + ثمرة فاكهة





نظام 3

الإفطار (شوربه خضار – بروتين – خضار)

شوربه خضار+3 تمرات

بروتين (إختار بند واحد فقط)

كوب عدس متوسط الحجم بدون سمن أو زيت
أو طبق مشروم متوسط الحجم بدون سمن أو زيت
أو طبق فول متوسط الحجم بدون سمن أو زيت
أو 5 ملاعق كبيرة شوفان
أو 3 سمكات بلطى متوسطة مشوى بدون دهون
أو علبة تونة مصفاه من الزيت

الخضار

سلطة خضراء
+خضار لي فى لى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية
(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ -بروكلى)

ملاحظة:
ممنوع تناول النشويات في هذا النظام

سناكس (بين الإفطار والسحور)

ثمرة فاكهة + (كوب حليب صويا)
(برتقالة – 1/2 موزة – تفاحة – كيوي – جوافة -كمثرى)

السحور (إختار بند واحد فقط)

9 ملاعق فول بدون سمن أو زيت + سلطة خضراء + ثمرة فاكهة
أو كوب عدس بدون سمن أو زيت + ثمرة فاكهة
أو 3 ملاعق كبيرة شوفان فى صورة شوربة + ثمرة فاكهة



نظام 4



الإفطار (شوربه خضار – بروتين – خضار)

شوربه خضار+ 3 تمرات

بروتين (إختار بند واحد فقط)

3 سمكات بلطى متوسطةمشوى بدون دهون
أو 2علبة تولة مصفاه من الزيت

الخضار

سلطة خضراء
+خضار ني فى لى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية
(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ -بروكلى)

سناكس (بين الإفطار والسحور)

ثمرة فاكهة + كوب حليب صويا
(برتقالة – 1/2موزة – تفاحة – كيوي – جوافة -كمثرى)

ملاحظة:
ممنوع تناول النشويات في هذا النظام

السحور (إختار بند واحد فقط)

9 ملاعق فول بدون سمن أو زيت + سلطة خضراء + ثمرة فاكهة
أو كوب عدس بدون سمن أو زيت + ثمرة فاكهة
أو 3 ملاعق كبيرة شوفان فى صورة شوربة + ثمرة فاكهة



جدول العمل
خلال أيام
رمضان









جدول العمل خلال شهر رمضان

اليوم	السحور	الإفطار
1 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
2 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
3 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
4 رمضان	نظام رقم 1	نظام رقم 1
5 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
6 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
7 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
8 رمضان	نظام رقم 2	نظام رقم 2
9 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
10 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3



خطة العمل كاملة خلال رمضان

اليوم	السحور	الإفطار
١١ رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
12 رمضان	نظام رقم 1	نظام رقم 1
13 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
14 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
15 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
16 رمضان	نظام رقم 2	نظام رقم 2
17 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
18 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
19 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
20 رمضان	نظام رقم 1	نظام رقم 1



خطة العمل كاملة خلال رمضان

اليوم	السحور	الإفطار
21 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
22 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
23 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
24 رمضان	نظام رقم 2	نظام رقم 2
25 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
26 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
27 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
28 رمضان	نظام رقم 2	نظام رقم 2
29 رمضان	نظام رقم 1	نظام رقم 1
30رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة

نظام
مرضى النقرس









شرح النظام

ستجد 4 أنظمة سيتم التبديل بينهم خلال الشهر الكريم والانظمة سهلة وجميلة ومريحة بشكل كبير ونأخذ فى الاعتبار طبيعة الجو الحار لذلك تجد النظام به وجبة افطار مفتوحة كل ثلاث ايام ، وذلك كي يجعل الجسم قوى وايضا ينقص وزنه بشكل صحى وسليم ، ولذلك ننصح بإتباع انظمة شهر رمضان خلال الصيام ولا تتبع انظمة الصفحة العادية حتى لا ترهق الجسم ، اما السيدات اثناء فترة الدورة الشهرية يمكنها تقسيم وجبة السحور الى نصفين وتناول جزء منها كإفطار صباحاً وعشاء مساء أو إتباع الانظمة التقليدية للصفحة فى تلك الفترة من أى نظام تشاء ، وستجد جدول العمل يوم بيوم خلال الشهر الكريم ، كل ما عليك هو الالتزام لأن شهر رمضان من اقوى الايام التى تستطيع فيها انقاص وزنك ، كل عام وانتم بخير



https://www.facebook.com/takhsesforever



تعليمات النظام



1. تناول الماء بشكل منتظم من 8 لـ 12 كوب توزع بين الفطار والسحور
2. ممارسة الرياضة وخصوصاً المشي بشكل منتظم أكثر من 30 دقيقة بشكل متصل 3 مرات في الاسبوع علي الاقل (المشى السريع هو الافضل على الاطلاق) فى أى وقت تشاء
3. دائما نوع في تناول الفاكهة بمعنى الا تركز علي نوع واحد للحصول على كل العناصر الهامة .
4. تناول السحور قبل الفجر مباشراً مما يترجم عند الجسم على انه وجبة إفطار وبالتالى يعطى فرصة كبيرة للحرق طوال اليوم .
5. عدم الافراط فى تناول ملح الطعام واستخدام الليمون لضبط الطعام.
6. الابتعاد عن التوتر والقلق والذي يؤثر بشكل كبير على اضطراب الهرمونات فى الجسم ومنها هرمون الحرق
7. 13. تناول الخضروات الطازجة والتى تساعدك كثيراً على الشبع وايضاً إعطائك العناصر الهامة والتى تساعد الجسم على زيادة معدلا ت الحرق وتنظيم حركة الهضم .
8. مضغ الطعام جيداً مما يساعد على تحسين عملية الهضم والإمتصاص
9. دائما لتناول الفواكه التى تحتوى على الالياف العالية والتى تشعرنا بالشبع.


https://www.facebook.com/takhsesforever



الممنوعات

أثناء ايام النظام الصحى

1. المياة الغازية و مشروب الشعير والبيرة والمشروبات الكحولية
3. البطاطا و البطاطس المقلية والشيبس والخبز الأبيض بجميع ألواعه والمخبوزات من الدقيق الأبيض والذرة المشوى أو المسلوق.
5. اللحوم المصنعة (البسطرمة – اللانشون – السوسيس - السجق)
6. الجبن الرومى والجبن المطبوخ (بجميع الواعها حتى اللايت منها)
7. البلح (الاحمر والاسود والاصفر) و التين البرشومى و العنب والمانجو والقصب والكاكا , والافوكادو وفاكهة القشطة
8. القلقاس والبسلة والبنجر والفاصوليا البيضاء والحمراء والترمس والحمص واللوبيا ,
9. المخللات و جميع الواع الحلويات شرقية وغربية و اللبان (الذي يحتوي علي السكر) .
10. الطيور (البط والأوز والحمام) و الكبدة بجميع ألواعها والقوالص والكلاوى .
11. الكباب والكفتة التى تحتوى على الكثير من الدسم وخصوصاً التى تباع فى المحلات ، اللحم الضالى ،والكبد والكلاوى.
12. مبيضات المشروبات وايضاً المشروبات الجاهزة التى تحتوى على مبيضات.



السناكس المفيدة



كمية مفتوحة


خيار


جرجير


خس


قتة

مشروبات متاحة (مرتين بحد أقصى خلال اليوم)


ليمون


كركدية


قرفة


ينسون


زلجبيل


لعناع


شاى أخضر


قهوة خضراء

كميات محددة

لو نفسك تخس


2 ثمرة طماطم


2 ثمرة جزر


2 ثمرة بصل


ثمرة بذلجان


https://www.facebook.com/takhsesforever



نظام 1

الإفطار (شربة خضار- نشويات– بروتين – خضار)

شوربه خضار+3 تمرات

نشويات (إختار بند واحد فقط)

9 ملاعق كبيرة ارز او مكرولة مسلوقة بدون سمن او زيت
أو3 ملاعق كبيرة ارز او مكرولة مطبوخين بشكل عادى
أو4 ملاعق فريكه أو2 توست بلى أو ربع رغيف بلدى
أو رغيف سن

بروتين (إختار بند واحد فقط)

نصف فرخة
(مسلوقة او مشوية أو صيلية فى الفرن بدون زيوت او دهون)
أو 3 سمكات بلطى أو2 سمكة بورى (مشوية أو صيلية بدون زيوت)
أو2 بيضة مسلوقة أو صدر أرنب
أو2 قطعة جبنة قريش أو125 جرام جبنة قليلة الدسم

الخضار

سلطة خضراء
+خضار لي فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية
(كوسا– بامية -بروكلى)

سناكس (بين الإفطار والسحور)

ثمرة فاكهة
(1/2 موزة – تفاحة – كيوي – جوافة -كمثرى)
+ كوب حليب منزوع الدسم

السحور (إختار بند واحد فقط)

أو 2بيضة مسلوقة + ربع رغيف بلدي + ثمرة فاكهة
أو قطعتين جبن قريش + سلطة + ربع رغيف بلدى + ثمرة فاكهة
أو كوب زبادى لايت (110 جرام) +خيار + ثمرة فاكهة
أو2 ملعقة شوفان + كوب حليب منزوع الدسم + ثمرة فاكهة





نظام 2

الإفطار (شوربه خضار – بروتين – خضار)

شوربه خضار+ 3 تمرات

بروتين (إختار بند واحد فقط)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

لصف فرخة

(مسلوقة او مشوية أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 3 سمكات بلطى أو 2 سمكة بورى (مشوية أو صينية بدون زيوت)

أو 2 بيضة مسلوقة أو صدر أرلب

أو 2 قطعة جبنة قريش أو 125 جرام جبنة قليلة الدسم

الخضار

سلطة خضراء

+خضار لي فى لى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة– بامية -بروكلى)

سناكس (بين الإفطار والسحور)

ثمرة فاكهة

(برتقالة – 1/2 موزة – تفاحة – كيوي – جوافة -كمثرى)

+ حليب ملزوع الدسم

ملاحظة:

ممنوع تناول النشويات في وجبة الإفطار

السحور (إختار بند واحد فقط)

4 ملاعق كبيرة شوفان أو قمح + كوب حليب خالي الدسم+ ثمرة فاكهة

أو 3 ملاعق كورن فليكس + كوب حليب خالي الدسم + ثمرة فاكهة

أو 4 بسكوت دايجستف لايت + ثمرة فاكهة

أو 2 توست بنى أو ربع رغيف بلدى أو رغيف سن + (2 قطعة جبنة قريش أو 125 جرام لايت) + ثمرة فاكهة



نظام 3

الإفطار (شوربه خضار – بروتين – خضار)

شوربه خضار+3 تمرات

بروتين (إختار بند واحد فقط)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف فرخة

(مسلوقة او مشوية أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 3 سمكات بلطى أو 2 سمكة بورى (مشوية أو صينية بدون زيوت)

أو 2 بيضة مسلوقة أو صدر أرنب

أو 2 قطعة جبنة قريش أو 125 جرام جبنة قليلة الدسم

الخضار

سلطة خضراء

+خضار لي فى لى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسا– بامية -بروكلى)

سناكس (بين الإفطار والسحور)

ثمرة فاكهة + (كوب حليب خالى الدسم)

(برتقالة – 1/2 موزة – تفاحة – كيوي – جوافة -كمثرى)

ملاحظة:

ممنوع تناول النشويات في هذا النظام

السحور (إختار بند واحد فقط)

2 علبة زبادى لايت (110 جرام للواحدة) + ثمرة فاكهة

أو 2 قطعة جبن قريش أو 125 جرام جبن لايت +ثمرة فاكهة

أو 2 بيضة مسلوقة +ثمرة فاكهة





نظام 4

الإفطار (شوربه خضار – بروتين – خضار)

شوربه خضار+ 3 تمرات

بروتين (إختار بند واحد فقط)

سمكات بلطى متوسط الحجم مشوي او صينية فى الفرن بدون زيت

أو 2 علبة تولة مصفاة من الزيت

أو 2 صدور فراخ

الخضار

سلطة خضراء

+خضار لي فى لى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة– بامية -بروكلى)

سناكس (بين الإفطار والسحور)

ثمرة فاكهة + كوب حليب خالى الدسم

(برتقالة – 1/2 موزة – تفاحة – كيوي – جوافة -كمثرى)

السحور (إختار بند واحد فقط)

2 علبة زبادى لايت (110 جرام للواحدة) + ثمرة فاكهة

أو 2 قطعة جبن قريش أو 125 جرام جبن لايت +ثمرة فاكهة

أو 2 بيضة مسلوقة +ثمرة فاكهة

ملاحظة:
ممنوع تناول النشويات في هذا النظام



جدول العمل خلال أيام رمضان



جدول العمل خلال شهر رمضان

اليوم	السحور	الإفطار
1 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
2 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
3 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
4 رمضان	نظام رقم 1	نظام رقم 1
5 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
6 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
7 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
8 رمضان	نظام رقم 2	نظام رقم 2
9 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
10 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3

خطة العمل كاملة خلال رمضان

اليوم	السحور	الإفطار
11 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
12 رمضان	نظام رقم 1	نظام رقم 1
13 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
14 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
15 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
16 رمضان	نظام رقم 2	نظام رقم 2
17 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
18 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
19 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
20 رمضان	نظام رقم 1	نظام رقم 1

خطة العمل كاملة خلال رمضان

اليوم	السحور	الإفطار
21 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
22 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
23 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
24 رمضان	نظام رقم 2	نظام رقم 2
25 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
26 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
27 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
28 رمضان	نظام رقم 2	نظام رقم 2
29 رمضان	نظام رقم 1	نظام رقم 1
30 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة

نظام
حساسية القمح



شرح النظام

ستجد 4 أنظمة سيتم التبديل بينهم خلال الشهر الكريم والانظمة سهلة وجميلة ومريحة بشكل كبير ونأخذ فى الاعتبار طبيعة الجو الحار لذلك تجد النظام به وجبة افطار مفتوحة كل ثلاث ايام ، وذلك كي يجعل الجسم قوى وايضا ينقص وزنه بشكل صحى وسليم ، ولذلك ننصح بإتباع انظمة شهر رمضان خلال الصيام ولا تتبع انظمة الصفحة العادية حتى لا ترهق الجسم ، اما السيدات اثناء فترة الدورة الشهرية يمكنها تقسيم وجبة السحور الى نصفين وتناول جزء منها كإ فطار صباحاً وعشاء مساء أو إتباع الانظمة التقليدية للصفحة فى تلك الفترة من أى نظام تشاء ، وستجد جدول العمل يوم بيوم خلال الشهر الكريم ، كل ما عليك هو الالتزام لأن شهر رمضان من اقوى الايام التى تستطيع فيها انقاص وزنك ، كل عام وانتم بخير



تعليمات النظام

1. تناول الماء بشكل منتظم من 8 لـ 12 كوب توزع بين الفطار والسحور
2. ممارسة الرياضة وخصوصاً المشي بشكل منتظم أكثر من 30 دقيقة بشكل متصل 3 مرات في الاسبوع علي الاقل (المشى السريع هو الافضل على الاطلاق) فى أى وقت تشاء
3. دائما نوع في تناول الفاكهة بمعنى الا تركز علي نوع واحد للحصول على كل العناصر الهامة .
4. تناول السحور قبل الفجر مباشراً مما يترجم عند الجسم على انه وجبة إفطار وبالتالى يعطى فرصة كبيرة للحرق طوال اليوم .
5. عدم الافراط فى تناول ملح الطعام واستخدام الليمون لضبط الطعام.
6. الابتعاد عن التوتر والقلق والذي يؤثر بشكل كبير على اضطراب الهرمونات فى الجسم ومنها هرمون الحرق
7. 13. تناول الخضروات الطازجة والتى تساعدك كثيراً على الشبع وايضاً إعطائك العناصر الهامة والتى تساعد الجسم على زيادة معدلا ت الحرق وتنظيم حركة الهضم .
8. مضغ الطعام جيداً مما يساعد على تحسين عملية الهضم والإمتصاص
9. دائما لنتناول الفواكه التى تحتوى على الالياف العالية والتى تشعرنا بالشبع.

نظام 1

الإفطار (شربة خضار- نشويات– بروتين – خضار)

شوربه خضار+3 تمرات

نشويات (إختار بند واحد فقط)

9 ملاعق كبيرة ارز ابدون سمن او زيت
أو3 ملاعق كبيرة ارز ا مطبوخين بشكل عادى

بروتين (إختار بند واحد فقط)

نصف فرخة أو2 شريحة لحم بقري أو جاموسي أو بتلو
(مسلوقة او مشوية أو صيلية فى الفرن بدون زيوت او دهون)
أو 3 سمكات بلطى أو2 سمكة بورى (مشوية أو صيلية بدون زيوت)
أو2 بيضة مسلوقة أو علبة تونة مصفاه من الزيت أو صدر أرنب
أو350 جرام كفتة (مصنوعة فى المنزل بدون دهون)
أو350 جرام جمبرى (مشوى أو طاجن بدون زيوت أو سمن)
أو2 قطعة جبنة قريش أو125 جرام جبنة قليلة الدسم

الخضار

سلطة خضراء
+خضار لي فى لى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية
(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)

سناكس (بين الإفطار والسحور)

ثمرة فاكهة
(1/2 موزة – تفاحة – كيوي – جوافة -كمثرى)
+ كوب حليب منزوع الدسم

السحور (إختار بند واحد فقط)

2 قطعة جبن قريش + بطاطس مسلوقه او مشويه صغيره+سلطة خضراء + ثمرة فاكهة
أو كوب زبادي لايت (110 جرام) +خيار + ثمرة فاكهة
أو أو 2 بيضة مسلوقة + ثمرة فاكهة

نظام 2

الإفطار (شوربه خضار – بروتين – خضار)

شوربه خضار+ 3 تمرات

بروتين (إختار بند واحد فقط)

نصف فرخة أو 2 شريحة لحم بقري أو جاموسي أو بتلو
(مسلوقة او مشوية أو صيلية فى الفرن بدون زيوت او دهون)
أو 3 سمكات بلطى أو 2 سمكة بورى (مشوية أو صيلية بدون زيوت)
أو 2 بيضة مسلوقة أو علبة تونة مصفاه من الزيت أو صدر أرلب
أو 350 جرام كفتة (مصنوعة فى المنزل بدون دهون)
أو 350 جرام جمبرى (مشوى أو طاجن بدون زيوت أو سمن)
أو 2 قطعة جبنة قريش أو 125 جرام جبنة قليلة الدسم

الخضار

سلطة خضراء
+خضار لي فى لى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية
(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)

سناكس (بين الإفطار والسحور)

ثمرة فاكهة
(برتقالة – 1/2 موزة – تفاحة – كيوي – جوافة -كمثرى)
+ حليب منزوع الدسم

ملاحظة:
ممنوع تناول النشويات في وجبة الإفطار

السحور (إختار بند واحد فقط)

2 قطعة جبن قريش + بطاطس مسلوقه او مشويه صغيره+سلطة خضراء + ثمرة فاكهة
أو كوب زبادي لايت (110 جرام) +خيار + ثمرة فاكهة
أو أو 2 بيضة مسلوقة + ثمرة فاكهة

نظام 3

الإفطار (شوربه خضار – بروتين – خضار)

شوربه خضار+3 تمرات

بروتين (إختار بند واحد فقط)

لصف فرخة أو 2 شريحة لحم بقري أو جاموسي أو بتلو
(مسلوقة او مشوية أو صيلية فى الفرن بدون زيوت او دهون)
أو 3 سمكات بلطى أو 2 سمكة بورى (مشوية أو صيلية بدون زيوت)
أو 2 بيضة مسلوقة أو علبة تونة مصفاه من الزيت أو صدر أرلب
أو 350 جرام كفتة (مصنوعة فى المنزل بدون دهون)
أو 350 جرام جمبرى (مشوى أو طاجن بدون زيوت أو سمن)
أو 2 قطعة جبنة قريش أو 125 جرام جبنة قليلة الدسم

الخضار

سلطة خضراء
+خضار لي فى لى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية
(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)

سناكس (بين الإفطار والسحور)

ثمرة فاكهة + (كوب حليب خالى الدسم)
(برتقالة – 1/2 موزة – تفاحة – كيوي – جوافة -كمثرى)

السحور (إختار بند واحد فقط)

2 قطعة جبن قريش + طماطم + ثمرة فاكهة
أو 2 كوب زبادي لايت (110 جرام) +خيار + ثمرة فاكهة

ملاحظة:
ممنوع تناول النشويات في هذا النظام

نظام 4

الإفطار (شوربه خضار – بروتين – خضار)

شوربه خضار+ 3 تمرات

بروتين (إختار بند واحد فقط)

3 سمكات بلطى متوسط الحجم مشوي او صيلية فى الفرن بدون زيت

أو 2 علبة تونة مصفاة من الزيت

أو صدور فراخ بأى كمية

الخضار

سلطة خضراء

+خضار لي فى لى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)

سناكس (بين الإفطار والسحور)

ثمرة فاكهة + كوب حليب خالى الدسم

(برتقالة – 1/2 موزة – تفاحة – كيوي – جوافة -كمثرى)

السحور (إختار بند واحد فقط)

2 قطعة جبن قريش + طماطم + ثمرة فاكهة

أو 2 كوب زبادي لايت (110 جرام) +خيار + ثمرة فاكهة

ملاحظة:

ممنوع تناول النشويات في هذا النظام

جدول العمل
خلال أيام
رمضان



جدول العمل خلال شهر رمضان

اليوم	السحور	الإفطار
١ رمضان	نظام رقم ١	وجبة مفتوحة
2 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
3 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
4 رمضان	نظام رقم ١	نظام رقم ١
5 رمضان	نظام رقم ١	وجبة مفتوحة
6 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
7 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
8 رمضان	نظام رقم 2	نظام رقم 2
9 رمضان	نظام رقم ١	وجبة مفتوحة
10 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3

خطة العمل كاملة خلال رمضان

اليوم	السحور	الإفطار
11 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
12 رمضان	نظام رقم 1	نظام رقم 1
13 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
14 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
15 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
16 رمضان	نظام رقم 2	نظام رقم 2
17 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
18 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
19 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
20 رمضان	نظام رقم 1	نظام رقم 1

خطة العمل كاملة خلال رمضان

اليوم	السحور	الإفطار
21 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
22 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
23 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
24 رمضان	نظام رقم 2	نظام رقم 2
25 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
26 رمضان	نظام رقم 4	نظام رقم 4
27 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
28 رمضان	نظام رقم 2	نظام رقم 2
29 رمضان	نظام رقم 1	نظام رقم 1
30 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة

نظام نباتى









شرح النظام

ستجد 3 أنظمة سيتم التبديل بينهم خلال الشهر الكريم والانظمة سهلة وجميلة ومريحة بشكل كبير ونأخذ فى الاعتبار طبيعة الجو الحار لذلك تجد النظام به وجبة افطار مفتوحة كل ثلاث ايام ، وذلك كي يجعل الجسم قوى وايضا ينقص وزنه بشكل صحى وسليم ، ولذلك ننصح بإتباع انظمة شهر رمضان خلال الصيام ولا تتبع انظمة الصفحة العادية حتى لا ترهق الجسم ، اما السيدات اثناء فترة الدورة الشهرية يمكنها تقسيم وجبة السحور الى نصفين وتناول جزء منها كإفطار صباحاً وعشاء مساء أو إتباع الانظمة التقليدية للصفحة فى تلك الفترة من أى نظام تشاء ، وستجد جدول العمل يوم بيوم خلال الشهر الكريم ، كل ما عليك هو الالتزام لأن شهر رمضان من اقوى الايام التى تستطيع فيها انقاص وزنك ، كل عام وانتم بخير





تعليمات النظام

1. تناول الماء بشكل منتظم من 8 لـ 12 كوب توزع بين الفطار والسحور
2. ممارسة الرياضة وخصوصاً المشي بشكل منتظم أكثر من 30 دقيقة بشكل متصل 3 مرات في الاسبوع علي الاقل (المشى السريع هو الافضل على الاطلاق) فى أى وقت تشاء
3. دائما نوع في تناول الفاكهة بمعنى الا تركز علي نوع واحد للحصول على كل العناصر الهامة .
4. تناول السحور قبل الفجر مباشراً مما يترجم عند الجسم على اله وجبة إفطار وبالتالى يعطى فرصة كبيرة للحرق طوال اليوم .
5. عدم الافراط فى تناول ملح الطعام واستخدام الليمون لضبط الطعام.
6. الابتعاد عن التوتر والقلق والذي يؤثر بشكل كبير على اضطراب الهرمونات فى الجسم ومنها هرمون الحرق
7. 13. تناول الخضروات الطازجة والتى تساعدك كثيراً على الشبع وايضاً إعطائك العناصر الهامة والتى تساعد الجسم على زيادة معدلا ت الحرق وتنظيم حركة الهضم .
8. مضغ الطعام جيداً مما يساعد على تحسين عملية الهضم والإمتصاص
9. دائما لنتاول الفواكه التى تحتوى على الالياف العالية والتى تشعرنا بالشبع.

الممنوعات

أثناء ايام النظام الصحى

1.المياة الغازية و مشروب الشعير والبيرة والمشروبات الكحولية

2. البطاطا و البطاطس المقلية والشيبس والخبز الأبيض بجميع أنواعه والمخبوزات من الدقيق الأبيض والذرة المشوى أو المسلوق.

3. البلح (الاحمر والاسود والاصفر) و التين البرشومى و العنب والمانجو والقصب , والكاكا والافوكادو وفاكهة القشطة

4. القلقاس والبسلة والبنجر والفاصوليا البيضاء والحمراء والترمس واللوبيا ,

5.المخللات واللب بجميع أنواعه (الابيض والاسمر)

6.جميع انواع الحلويات شرقية وغربيةو اللبان (الذي يحتوي علي السكر) .

7.مبيضات المشروبات وايضاً المشروبات الجاهزة التى تحتوى على مبيضات.



السناكس المفيدة

كمية مفتوحة


خيار


جرجير


خس


قتة

مشروبات متاحة (مرتين بحد أقصى خلال اليوم)


ليمون


كركدية


قرفة


ينسون


زنجبيل


نعناع


شاى أخضر


قهوة خضراء

كميات محددة

لو نفسك تخس


2 ثمرة طماطم


2 ثمرة جزر


2 ثمرة بصل


ثمرة بذنجان

نظام 1

الإفطار (شربة خضار- نشويات– بروتين – خضار)

شوربه خضار+3 تمرات

نشويات (إختار بند واحد فقط)

9 ملاعق كبيرة ارز او مكرولة مسلوقة بدون سمن او زيت
أو3 ملاعق كبيرة ارز او مكرولة مطبوخين بشكل عادى
أو4 ملاعق فريكه
أو2 توست بلى
أو ربع رغيف بلدى أو رغيف سن

بروتين (إختار بند واحد فقط)

كوب عدس متوسط الحجم بدون سمن أو زيت
أو طبق مشروم متوسط الحجم بدون سمن أو زيت
أو طبق فول متوسط الحجم بدون سمن أو زيت
أو 5 ملاعق كبيرة شوفان
أو لصف كوب فاصوليا بيضاء أو حمراء
أو 150 جرام حمص مطبوخ (ما يعادل حجم كوب الزبادى

الخضار

سلطة خضراء
+خضار لي فى لى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية
(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)

سناكس (بين الإفطار والسحور)

ثمرة فاكهة
(برتقالة – 1/2 موزة – تفاحة – كيوي -كمثرى)

السحور (إختار بند واحد فقط)

أو رغيف خبز سن + 9 ملاعق فول بملعقة زيت زيتون + شاي بحليب +ثمرة فاكهه +ثمرة فاكهه
أو 3 ثمرات فاكهة متنوعة مسموحة
أو 3 ملاعق شوفان + كوب حليب صويا
أو 4 ملاعق بليلة + كوب حليب صويا
أو 4 ملاعق كورن فليكس بدون سكر+ كوب حليب صويا

نظام 2

الإفطار (شوربه خضار – بروتين – خضار)

شوربه خضار+ 3 تمرات

بروتين (إختار بند واحد فقط)

كوب عدس متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو طبق مشروم متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو طبق فول متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو 5 ملاعق كبيرة شوفان

أو لصف كوب فاصوليا بيضاء أو حمراء

أو 150 جرام حمص مطبوخ (ما يعادل حجم كوب الزبادى)

الخضار

سلطة خضراء

+خضار لي فى لى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)

سناكس (بين الإفطار والسحور)

ثمرة فاكهة

(برتقالة – 1/2 موزة – تفاحة – كيوي – جوافة -كمثرى)

ملاحظة:

ممنوع تناول النشويات في وجبة الإفطار

السحور (إختار بند واحد فقط)

أو رغيف خبز سن + 9 ملاعق فول بملعقة زيت زيتون + كوب شاي +ثمرة فاكهه

أو 3 ثمرات فاكهة متنوعة مسموحة

أو 3 ملاعق شوفان + كوب حليب صويا

أو 4 ملاعق بليلة + كوب حليب صويا

أو 4 ملاعق كورن فليكس بدون سكر+ كوب حليب صويا

نظام 3

الإفطار (شوربه خضار – بروتين – خضار)

شوربه خضار+3 تمرات

بروتين (إختار بند واحد فقط)

كوب عدس متوسط الحجم بدون سمن أو زيت
أو طبق مشروم متوسط الحجم بدون سمن أو زيت
أو طبق فول متوسط الحجم بدون سمن أو زيت
أو 5 ملاعق كبيرة شوفان
أو لصف كوب فاصوليا بيضاء أو حمراء
أو 150 جرام حمص مطبوخ (ما يعادل حجم كوب الزبادى

الخضار

سلطة خضراء
+خضار لي فى لى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية
(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)

سناكس (بين الإفطار والسحور)

ثمرة فاكهة
(برتقالة – 1/2 موزة – تفاحة – كيوي – جوافة -كمثرى)

السحور (إختار بند واحد فقط)

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت + سلطة خضراء + ثمرة فاكهة مسموحة
أو بولة عدس بدون سمن أو زيت + ثمرة فاكهة مسموحة
أو 3 ملاعق كبيرة فى صورة شوربة شوفان + ثمرة فاكهة مسموحة

ملاحظة:
ممنوع تناول النشويات في هذا النظام

جدول العمل
خلال أيام
رمضان







جدول العمل خلال شهر رمضان

اليوم	السحور	الإفطار
1 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
2 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
3 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
4 رمضان	نظام رقم 1	نظام رقم 1
5 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
6 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
7 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
8 رمضان	نظام رقم 2	نظام رقم 2
9 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
10 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3



خطة العمل كاملة خلال رمضان

اليوم	السحور	الإفطار
١١ رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
12 رمضان	نظام رقم 1	نظام رقم 1
13 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
14 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
15 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
16 رمضان	نظام رقم 2	نظام رقم 2
17 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
18 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
19 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
20 رمضان	نظام رقم 1	نظام رقم 1



خطة العمل كاملة خلال رمضان

اليوم	السحور	الإفطار
21 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
22 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
23 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
24 رمضان	نظام رقم 2	نظام رقم 2
25 رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة
26 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
27 رمضان	نظام رقم 3	نظام رقم 3
28 رمضان	نظام رقم 2	نظام رقم 2
29 رمضان	نظام رقم 1	نظام رقم 1
30رمضان	نظام رقم 1	وجبة مفتوحة

نظام
الصيام الطويل
(أكثر من 20 ساعة)







نظام الصيام الطويل

الإفطار (مشروب - نشويات– بروتين – خضار)

شوربه خضار+3 تمرات

1. نشويات (إختار بند واحد فقط)

9 ملاعق كبيرة ارز او مكرولة مسلوقة بدون سمن او زيت
أو3 ملاعق كبيرة ارز او مكرولة مطبوخين بشكل عادى
أو4 ملاعق فريكه
أو2 توست بلى
أو ربع رغيف بلدى أو رغيف سن

بروتين (إختار بند واحد فقط)

لصف فرخة أو2 شريحة لحم بقري أو جاموسي أو بتلو
(مسلوقة او مشوية أو صيلية فى الفرن بدون زيوت او دهون)
أو 3 سمكات بلطى أو2 سمكة بورى (مشوية أو صيلية بدون زيوت)
أو2 بيضة مسلوقة أو علبة تونة مصفاه من الزيت أو صدر أرلب
أو350 جرام كفتة (مصنوعة فى المنزل بدون دهون)
أو350 جرام جمبرى (مشوى أو طاجن بدون زيوت أو سمن)
أو2 قطعة جبنة قريش أو125 جرام جبنة قليلة الدسم

الخضار

طبق سلطة خضراء + خضار مطبوخ بدون زيت او سملة بأى كمية
او4 ملاعق خضار مسبك

سناكس (بين الإفطار والسحور)

ثمرة فاكهة + كوب حليب متزوع الدسم
(برتقالة –1/2 موزة – تفاحة – كيوي -كمثرى)

السحور (إختار بند واحد فقط)

2 توست بنى + 1/4 كيلو جبنة بيضاء ملح خفيف أو لايت أوفيتا لايت أو قريش + ثمرة فاكهه
أو2 توست بنى +2 بيضة مسلوقة أو أومليت بدون زيت + ثمرة فاكهه
أو رغيف خبز سن + 9 ملاعق فول بملعقة زيت زيتون + ثمرة فاكهه
أو4 ملاعق كورن فليكس + كوب حليب خالى الدسم + ثمرة فاكهه
أو2 علبة زبادى لايت أو¼ لبن رايب لايت + ثمرة فاكهة



https://www.facebook.com/takhsesforever

الممنوعات

أثناء ايام النظام الصحى



1. المياة الغازية و مشروب الشعير والبيرة والمشروبات الكحولية
3. البطاطا و البطاطس المقلية والشيبس والخبز الأبيض بجميع ألواعه والمخبوزات من الدقيق الأبيض والذرة المشوى أو المسلوق.
5. اللحوم المصنعة (البسطرمة – اللانشون – السوسيس- السجق)
6. الجبن الرومى والجبن المطبوخ (بجميع الواعها حتى اللايت منها)
7. البلح (الاحمر والاسود والاصفر) و التين البرشومى و العنب والمانجو والقصب والكاكا , والافوكادو وفاكهة القشطة
8. القلقاس والبسلة والبنجر والفاصوليا البيضاء والحمراء والترمس والحمص واللوبيا ,
9. المخللات واللب بجميع ألواعه (الابيض والاسمر والسورى) والسودانى والمكسرات بجميع الواعها و جميع الواع الحلويات شرقية وغربية و اللبان (الذي يحتوي علي السكر) .
10. الطيور (البط والأوز والحمام) و الكبدة بجميع ألواعها والقوالص والكلاوى .
11. الكباب والكفتة التى تحتوى على الكثير من الدسم وخصوصاً التى تباع فى المحلات ، اللحم الضالى ، والكبد والكلاوى.
12. مبيضات المشروبات وايضاً المشروبات الجاهزة التى تحتوى على مبيضات.



https://www.facebook.com/takhsesforever

السناكس المفيدة



كمية مفتوحة


خيار


جرجير


خس


قتة

مشروبات متاحة (مرتين بحد أقصى خلال اليوم)


ليمون


كركدية


قرفة


ينسون


زنجبيل


نعناع


شاى أخضر


قهوة خضراء

كميات محددة


2 ثمرة طماطم


2 ثمرة جزر


2 ثمرة بصل


ثمرة بذنجان



خطة العمل كاملة خلال رمضان

اليوم	السحور	الإفطار
1 رمضان	نظام الصيام الطويل	وجبة مفتوحة
2 رمضان	نظام الصيام الطويل	نظام الصيام الطويل
3 رمضان	نظام الصيام الطويل	نظام الصيام الطويل
4 رمضان	نظام الصيام الطويل	نظام الصيام الطويل
5 رمضان	نظام الصيام الطويل	وجبة مفتوحة
6 رمضان	نظام الصيام الطويل	نظام الصيام الطويل
7 رمضان	نظام الصيام الطويل	نظام الصيام الطويل
8 رمضان	نظام الصيام الطويل	نظام الصيام الطويل
9 رمضان	نظام الصيام الطويل	وجبة مفتوحة
10رمضان	نظام الصيام الطويل	نظام الصيام الطويل



خطة العمل كاملة خلال رمضان

اليوم	السحور	الإفطار
11 رمضان	نظام الصيام الطويل	نظام الصيام الطويل
12 رمضان	نظام الصيام الطويل	نظام الصيام الطويل
13 رمضان	نظام الصيام الطويل	وجبة مفتوحة
14 رمضان	نظام الصيام الطويل	نظام الصيام الطويل
15 رمضان	نظام الصيام الطويل	نظام الصيام الطويل
16 رمضان	نظام الصيام الطويل	نظام الصيام الطويل
17 رمضان	نظام الصيام الطويل	وجبة مفتوحة
18 رمضان	نظام الصيام الطويل	نظام الصيام الطويل
19 رمضان	نظام الصيام الطويل	نظام الصيام الطويل
20 رمضان	نظام الصيام الطويل	نظام الصيام الطويل



خطة العمل كاملة خلال رمضان

اليوم	السحور	الإفطار
21 رمضان	نظام الصيام الطويل	وجبة مفتوحة
22 رمضان	نظام الصيام الطويل	نظام الصيام الطويل
23 رمضان	نظام الصيام الطويل	نظام الصيام الطويل
24 رمضان	نظام الصيام الطويل	نظام الصيام الطويل
25 رمضان	نظام الصيام الطويل	وجبة مفتوحة
26 رمضان	نظام الصيام الطويل	نظام الصيام الطويل
27 رمضان	نظام الصيام الطويل	نظام الصيام الطويل
28 رمضان	نظام الصيام الطويل	نظام الصيام الطويل
29 رمضان	نظام الصيام الطويل	نظام الصيام الطويل
30رمضان	نظام الصيام الطويل	وجبة مفتوحة

نظام التثبيت

(خلال شهر رمضان)









نظام تثبيت 1

الإفطار (مشروب - نشويات– بروتين – خضار)

عصائر (إختار بند واحد فقط)

كوب عصير بيور او فريش بدون سكر أو 3 تمرات بكوب حليب خالي الدسم

1. نشويات (إختار بند واحد فقط)

أو 9 ملاعق كبيرة ارز او مكرونة مسلوقة بدون سمن او زيت
أو 3 ملاعق كبيرة ارز او مكرونة مطبوخين بشكل عادى
أو 4 ملاعق فريكه
أو 2 توست بنى
أو ربع رغيف بلدى أو رغيف سن

بروتين (إختار بند واحد فقط)

لصف فرخة أو 2 شريحة لحم بقري أو جاموسي أو بتلو
(مسلوقة او مشوية أو صيلية فى الفرن بدون زيوت او دهون)
أو 3 سمكات بلطى أو 2 سمكة بورى (مشوية أو صيلية بدون زيوت)
أو 2 بيضة مسلوقة أو علبة تونة مصفاه من الزيت أو صدر أرلب
أو 350 جرام كفتة (مصنوعة فى المنزل بدون دهون)
أو 350 جرام جمبرى (مشوى أو طاجن بدون زيوت أو سمن)
أو 2 قطعة جبنة قريش أو 125 جرام جبنة قليلة الدسم

الخضار

طبق سلطة خضراء + خضار مطبوخ بدون زيت او سملة بأى كمية
او 4 ملاعق خضار مسبك

سناكس (بين الإفطار والسحور)

ثمرة فاكهة
(برتقالة – 1/2 موزة – تفاحة – كيوي -كمثرى)

السحور (إختار بند واحد فقط)

2 توست بنى + 1/4 كيلو جبنة بيضاء ملح خفيف أو لايت أوفيتا لايت أو + ثمرة فاكهه
قريش +شاي بحليب
أو 2 توست بنى +2 بيضة مسلوقة أو أومليت بدون زيت + ثمرة فاكهه
أو رغيف خبز سن + 9 ملاعق فول بملعقة زيت زيتون + شاي بحليب + ثمرة فاكهه
أو 4 ملاعق كورن فليكس + كوب حليب خالى الدسم + ثمرة فاكهه
أو 2 علبة زبادى لايت أو ¼ لبن رايب لايت + ثمرة فاكهة





نظام تثبيت؟

الإفطار (مشروب - نشويات– بروتين – خضار)

عصائر (إختار بند واحد فقط)

كوب عصير بيور او فريش بدون سكر أو 3 تمرات بكوب حليب خالي الدسم

1. نشويات (إختار بند واحد فقط)

أو18 ملعقة كبيرة ارز او مكرونة مسلوقة بدون سمن او زيت
أو6 ملاعق كبيرة ارز او مكرونة مطبوخين بشكل عادي
أو8 ملاعق فريكه
أو4 توست بنى
أو نصف رغيف بلدى أو 2 رغيف سن

بروتين (إختار بند واحد فقط)

نصف فرخة أو 2 شريحة لحم بقري أو جاموسي أو بتلو (مسلوقة او مشوية أو صيلية فى الفرن بدون زيوت او دهون)
أو 3 سمكات بلطى أو 2 سمكة بورى (مشوية أو صيلية بدون زيوت)
أو 2 بيضة مسلوقة أو علبة تونة مصفاه من الزيت أو صدر أرلب
أو 350 جرام كفتة (مصنوعة فى المنزل بدون دهون)
أو 350 جرام جمبرى (مشوى أو طاجن بدون زيوت أو سمن)
أو 2 قطعة جبنة قريش أو 125 جرام جبنة قليلة الدسم

الخضار

طبق سلطة خضراء + خضار مطبوخ بدون زيت او سملة بأى كمية
او 4 ملاعق خضار مسبك

سناكس (بين الإفطار والسحور)

ثمرة فاكهة
(برتقالة – 1/2 موزة – تفاحة – كيوي -كمثرى)

السحور (إختار بند واحد فقط)

4 توست بنى + 1/4 كيلو جبنة بيضاء ملح خفيف أو لايت أوفيتا لايت أو قريش +شاي بحليب
أو 4 توست بنى +2 بيضة مسلوقة أو أومليت بدون زيت
أو 2رغيف خبز سن + 9 ملاعق فول بملعقة زيت زيتون + شاي بحليب
أو 8 ملاعق كورن فليكس + كوب حليب خالى الدسم
أو 3 علبة زبادى لايت أو ¼ لبن رايب لايت



جدول العمل خلال أيام رمضان







خطة العمل كاملة خلال رمضان



اليوم	السحور	الإفطار
1 رمضان	نظام تثبيت 2	نظام تثبيت 2
2 رمضان	نظام تثبيت 2	نظام تثبيت 2
3 رمضان	نظام تثبيت 2	نظام تثبيت 2
4 رمضان	نظام تثبيت 2	نظام تثبيت 2
5 رمضان	نظام تثبيت 2	نظام تثبيت 2
6 رمضان	نظام تثبيت 2	نظام تثبيت 2
7 رمضان	نظام تثبيت 2	نظام تثبيت 2
8 رمضان	نظام تثبيت 2	نظام تثبيت 2
9 رمضان	نظام تثبيت 2	نظام تثبيت 2
10رمضان	نظام تثبيت 2	نظام تثبيت 2

خطة العمل كاملة خلال رمضان



اليوم	السحور	الإفطار
11 رمضان	نظام تثبيت 2	نظام تثبيت 2
12 رمضان	نظام تثبيت 2	نظام تثبيت 2
13 رمضان	نظام تثبيت 2	نظام تثبيت 2
14 رمضان	نظام تثبيت 2	نظام تثبيت 2
15 رمضان	نظام تثبيت 1	وجبة مفتوحة
16 رمضان	نظام تثبيت 1	وجبة مفتوحة
17 رمضان	نظام تثبيت 1	وجبة مفتوحة
18 رمضان	نظام تثبيت 1	وجبة مفتوحة
19 رمضان	نظام تثبيت 1	نظام تثبيت 1
20 رمضان	نظام تثبيت 1	نظام تثبيت 1



خطة العمل كاملة خلال رمضان

اليوم	السحور	الإفطار
21 رمضان	نظام تثبيت1	نظام تثبيت1
22 رمضان	نظام تثبيت1	وجبة مفتوحة
23 رمضان	نظام تثبيت1	وجبة مفتوحة
24 رمضان	نظام تثبيت1	وجبة مفتوحة
25 رمضان	نظام تثبيت1	وجبة مفتوحة
26 رمضان	نظام تثبيت1	وجبة مفتوحة
27 رمضان	نظام تثبيت1	نظام تثبيت1
28 رمضان	نظام تثبيت1	نظام تثبيت1
29 رمضان	نظام تثبيت1	وجبة مفتوحة
30رمضان	نظام تثبيت1	وجبة مفتوحة

نظام المثبتون بعد الرجيم









نظام تثبيت 1

الإفطار (مشروب - نشويات– بروتين – خضار)

عصائر (إختار بند واحد فقط)

كوب عصير بيور او فريش بدون سكر أو 3 تمرات بكوب حليب خالي الدسم

1. نشويات (إختار بند واحد فقط)

أو9 ملاعق كبيرة ارز او مكرونة مسلوقة بدون سمن او زيت
أو3 ملاعق كبيرة ارز او مكرونة مطبوخين بشكل عادى
أو4 ملاعق فريكه
أو2 توست بلى
أو ربع رغيف بلدى أو رغيف سن



بروتين (إختار بند واحد فقط)

لصف فرخة أو2 شريحة لحم بقري أو جاموسي أو بتلو
(مسلوقة او مشوية أو صيلية فى الفرن بدون زيوت او دهون)
أو 3 سمكات بلطى أو2 سمكة بورى (مشوية أو صيلية بدون زيوت)
أو2 بيضة مسلوقة أو علبة تونة مصفاه من الزيت أو صدر أرلب
أو 350 جرام كفتة (مصنوعة فى المنزل بدون دهون)
أو 350 جرام جمبرى (مشوى أو طاجن بدون زيوت أو سمن)
أو2 قطعة جبنة قريش أو125 جرام جبنة قليلة الدسم

الخضار

طبق سلطة خضراء + خضار مطبوخ بدون زيت او سملة بأى كمية
او4 ملاعق خضار مسبك

سناكس (بين الإفطار والسحور)

ثمرة فاكهة
(برتقالة –1/2 موزة – تفاحة – كيوي -كمثرى)

السحور (إختار بند واحد فقط)

2 توست بنى + 1/4 كيلو جبنة بيضاء ملح خفيف أو لايت أوفيتا لايت أو قريش +شاي بحليب
أو2 توست بنى +2 بيضة مسلوقة أو أومليت بدون زيت
أو رغيف خبز سن + 9 ملاعق فول بملعقة زيت زيتون + شاي بحليب
أو4 ملاعق كورن فليكس + كوب حليب خالى الدسم
أو2 علبة زبادى لايت أو ¼ لبن رايب لايت


https://www.facebook.com/takhsesforever

خطة العمل كاملة خلال رمضان للمثبتون بعد الرجيم



اليوم	السحور	الإفطار
1 رمضان	نظام تثبيت1	وجبة مفتوحة
2 رمضان	نظام تثبيت1	وجبة مفتوحة
3 رمضان	نظام تثبيت1	وجبة مفتوحة
4 رمضان	نظام تثبيت1	وجبة مفتوحة
5 رمضان	نظام تثبيت1	وجبة مفتوحة
6 رمضان	نظام تثبيت1	وجبة مفتوحة
7 رمضان	نظام تثبيت1	نظام تثبيت1
8 رمضان	نظام تثبيت1	وجبة مفتوحة
9 رمضان	نظام تثبيت1	وجبة مفتوحة
10رمضان	نظام تثبيت1	وجبة مفتوحة



خطة العمل كاملة خلال رمضان للمثبتون بعد الرجيم



اليوم	السحور	الإفطار
11 رمضان	نظام تثبيت1	وجبة مفتوحة
12 رمضان	نظام تثبيت1	وجبة مفتوحة
13 رمضان	نظام تثبيت1	وجبة مفتوحة
14 رمضان	نظام تثبيت1	نظام تثبيت1
15 رمضان	نظام تثبيت1	وجبة مفتوحة
16 رمضان	نظام تثبيت1	وجبة مفتوحة
17 رمضان	نظام تثبيت1	وجبة مفتوحة
18 رمضان	نظام تثبيت1	وجبة مفتوحة
19 رمضان	نظام تثبيت1	وجبة مفتوحة
20 رمضان	نظام تثبيت1	وجبة مفتوحة

خطة العمل كاملة خلال رمضان للمثبتون بعد الرجيم



اليوم	السحور	الإفطار
21 رمضان	نظام تثبيت1	نظام تثبيت1
22 رمضان	نظام تثبيت1	وجبة مفتوحة
23 رمضان	نظام تثبيت1	وجبة مفتوحة
24 رمضان	نظام تثبيت1	وجبة مفتوحة
25 رمضان	نظام تثبيت1	وجبة مفتوحة
26 رمضان	نظام تثبيت1	وجبة مفتوحة
27 رمضان	نظام تثبيت1	وجبة مفتوحة
28 رمضان	نظام تثبيت1	نظام تثبيت1
29 رمضان	نظام تثبيت1	وجبة مفتوحة
30رمضان	نظام تثبيت1	وجبة مفتوحة



كل عام وانتم
بخير
رمضان كريم